

CHAPTER 04 実は「脳」にも作用する 骨以外にも必要なカルシウム摂取

CHAPTER 01	「量を1口増やす」長い目で見た体を大きくする方法	MISSION FILE	SP CHAPTER 08	3つの「区分」と「バランス」で考える 弁当の栄養学	MISSION FILE
SP CHAPTER 02	食べる体力が必要な訳 将来に活きる成長期の食習慣形成術	MISSION FILE	SP CHAPTER 09	「保護者の疑問解決編」 故障時の食事法やプロテインの是非	MISSION FILE
SP CHAPTER 03	プロ野球選手も実践する嫌いな野菜との向き合い方	MISSION FILE			
CHAPTER 04	実は「脳」にも作用する 骨以外にも必要なカルシウム摂取	MISSION FILE			
SP CHAPTER 05	飲むことは悪でない 「スポドリ・炭酸飲料」の賢い使い方	MISSION FILE			
CHAPTER 06	「ケガのリスクへの影響も」朝食を抜くことで起こる弊害	MISSION FILE			
SP CHAPTER 07	「エネルギーとリカバリー」 目的に応じた補食メニュー	MISSION FILE			

POINT

脳から筋肉への情報伝達に必要なカルシウム

カルシウム不足は怪我のリスクを引き起こす。成長期の子どもが摂取すべきカルシウムを含む食材を食べることで、猛練習にも耐えうる強い体の形成へとつながる。

MISSION 1

カルシウムを含む食品群



- 練習中の発汗によって体内のカルシウムは失われる。小学生は牛乳をコップ2杯(約400ml)、中学生は牛乳をコップ3杯(約600ml)が摂取目標。牛乳以外にもヨーグルトやチーズを組み合わせることで効率よく摂取することができる。
- その他カルシウムの多い食材としては小魚・ししゃも・海藻類・葉物野菜・豆腐・納豆などが挙げられる。
- カルシウムは骨だけでなく、脳で捉えた情報を体に伝えるためにも必要な栄養素で、筋肉の機能にも関わっている。

CHECK!

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入